

基礎から学ぶ男の料理教室

豚肉のしょうが焼きを作る



主食	ごはん
主菜	豚肉のしょうが焼き
副菜（汁物）	ミニトマトとかぼちゃのみそ汁
副菜	なすとしめじのレンジ蒸し
副菜（デザート）	ココアかん

エネルギー 591 kcal 塩分 2.8g

平成30年9月13日(木)

基礎から学ぶ男の料理教室

～ 豚肉のしょうが焼きを作る ～

本日の献立	エネルギー591kcal	塩分2.8g
・主食	ごはん	
・主菜	豚肉のしょうが焼き	
・副菜(汁物)	ミニトマトとかぼちゃのみそ汁	
・副菜	なすとしめじのレンジ蒸し	
・副菜(デザート)	ココアかん	

主食・主菜・副菜をそろえましょう！

主食 ごはん

1人分 エネルギー200kcal

<材料> 4人分

半搗き米 1合半 水 適量

<作り方>

① 研いだ米を炊飯釜にいて、分量の水を加えて、30分浸水し炊飯する。

主菜 豚肉のしょうが焼き

1人分 エネルギー263kcal 塩分1.1g

<材料> 4人分

豚ロースしょうが焼き用	80g x 4枚	<付け合せ>	
A しょうゆ	大さじ1と1/2	レタス	120g
酒	大さじ1	みょうが	2個
みりん	大さじ1	青じそ	8枚
おろししょうが	大さじ1		
サラダ油	大さじ1		

<作り方>

① 付け合せの野菜は、千切りにして混ぜ合わせて水にさらし、水気をきる。

- ② ボウルにAを入れて混ぜ、豚肉を入れる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の豚肉を入れて両面に焼き色がつくまで焼き、たれもからませながら火を通す。
- ④ 皿に①の野菜をのせ、③を盛り付ける。

副菜(汁物) ミニトマトとかぼちゃのみそ汁

1人分エネルギー45kcal 塩分0.9g

＜材料＞4人分		みそ	30g
ミニトマト	8個	だし(煮干)	3カップ
かぼちゃ	100g		

＜作り方＞

- ① ミニトマトは半分に切り、かぼちゃはわたと種を除いて2cm角に切る。
- ② なべにだしを入れて火にかけ、煮立ったらかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②にミニトマトを加えて、みそを溶き入れる。

副菜 なすとしめじのレンジ蒸し

1人分 エネルギー33kcal 塩分0.8g

＜材料＞4人分		A	さとう	小さじ2/3
なす	4個		酢	大さじ1
しめじ	1パック		しょうゆ	大さじ1
			ごま油	小さじ1/2

＜作り方＞

- ① なすのへたを取り、縦に8つの楕円に切り、水に5分程つけてアクを抜く。しめじのいしづきを切り落とし、ほぐしてさっと洗う。
- ② 皿に水気を切った①をのせ、かるくラップをしてレンジ強(600w)に約10分かける。
- ③ レンジにかけているあいだにAを混ぜ合わせておき、②ができあがったら水気を捨て熱いうちに和える。

副菜(デザート) ココアかん

1人分 エネルギー50kcal 塩分 微量

＜材料＞4人分				
A	水	1/2カップ	牛乳	1/2カップ
	粉寒天	小さじ1/2	バニラエッセンス	少々
B	さとう	大さじ2		
	純ココア	小さじ1	キウイフルーツ	1個
	(よく混ぜておく)			

＜作り方＞

- ① 小鍋にAを入れて煮立てよく混ぜながら加熱し、Bを入れてよく混ぜる。
- ② ①に牛乳を少しずつ加え、火を止めてバニラエッセンスを加える。
- ③ 器に流し入れて固める。皿に出してスライスしたキウイフルーツを飾る。